

ИП Агафонов С.Н



Примерное десятидневное меню приготовляемых блюд(завтраки)
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Гарская ООШ

Возрастная категория: 7-11 лет

(Завтрак 20-25%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 НЕДЕЛЯ						
<i>1день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная пшениная с/масл	150	5,6	8,8	27,8	213,8	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	530	18,29	17,71	85	522	
<i>2день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета рубленая из кур	100	15,22	14,14	15,32	221,8	295
Рис отварной с/масл	180	3,38	7,44	32,38	230,9	304
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	21,83	22	81,94	598,3	
<i>3день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Тефтели мясные	100	7,46	8,29	9,44	142	279
Греча рассыпчатая с/масл	150	8,6	6,1	38,64	243,8	302
Зеленый горошек	30	0,35	0,6	1,15	16,6	10
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	15,28	18,07	84,42	588,6	
<i>4день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Гуляш из отварного мяса	100	8,64	13,79	1,89	121	246
Рожки отварные с/масл	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	19,01	22	89,69	574,2	
<i>5день</i>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета рыбная	100	12,92	8,2	15,84	189,8	234
Пюре картофельное с/масл	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312
Огурец свежий или огурец соленый	60	0,4	0,06	1,14	7,2	71
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	550	19,67	13,48	71,82	481,9	

2 НЕДЕЛЯ						
6день						
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная манная с/масл	150	4,58	8,04	24,3	188,3	181
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	530	17,27	16,95	81,5	496,5	
7день						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	200	15,2	16,25	32,04	318	223
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Йогурт от 2,5 до 3,5% 1шт	100	0,52	2,7	12,7	37,5	к/п
Итого за завтрак	540	18,95	19,37	78,98	501,1	
8день						
Завтрак						
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	12,9	14,44	203	229
Пюре картофельное с/масл	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312
Помидоры свежие или икра кабачковая	60	0,66	0,12	2,28	12	71
Чай с сахаром и лимоном (Чай с сахаром)	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	550	18,36	18,24	71,56	499,9	
9день						
Завтрак						
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	63	15
Каша молочная рисовая с/масл	150	3,8	8,04	25,1	188,3	182
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Фрукты свежие	100	0,37	0,37	20,1	41	338
Итого за завтрак	505	14,24	16,26	80,39	478,5	
10день						
Завтрак						
Котлета рубленая из говядины	100	16,5	14,2	14,32	244	268
Рожки отварные с/масл	180	6,55	7,72	36,55	234,8	309
Кисель или компот из апельсинов	200	0,14	0	24,31	47,4	346
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	85,6	к/п
Итого за завтрак	520	26,35	22,32	94,42	611,8	
Итого за 10дней (средняя)	530	19,3	19,12	81,97	535	

Сборник рецептов блюд для образовательных учреждений
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна
М.: ДеЛи принт. 2017г.